



**TECNICASHABLAR
ENPUBLICO.COM**

Cautivando, Guiando e Inspirando Auténticamente

Guía Práctica:

13 Técnicas de Cómo Mover Tus Manos al Hablar en Público

Traído a ti por: Víctor Toscano y Víctor Pérez
TecnicasHablarEnPublico.com

La manera en que mueves tus manos, sea consciente o inconscientemente puede enfatizar tu mensaje de manera positiva o de manera negativa. Los movimientos de tus manos son una parte importante de tu lenguaje no verbal, y por eso te vamos a sugerir que cuides lo que proyectas con ellas en todo momento.



¿Te gustaría sentirte más seguro de qué hacer con tus manos para expresarte mejor cuando hablas en público?

Tal vez te ha pasado que estás realizando una presentación frente a un grupo de personas, y te sientes incómodo con tu lenguaje corporal al sentir todas esas miradas.

Esa tensión te puede llevar a mantener tus manos atrás, meterlas en tus bolsillos, o juntarlas al frente, lo cual te hará ver inseguro y nervioso. Esto puede provocar que las personas que te escuchan creen que les estás mintiendo.

» **13 Técnicas de Cómo Mover Tus Manos al Hablar en Público.**

A continuación te vamos a mostrar las 13 técnicas más efectivas y prácticas que tú puedes utilizar para enfatizar y reforzar tu mensaje con tus manos, de una manera cómoda, natural y efectiva.

Sólo recuerda que todo parte de que seas sincero, auténtico y natural. Por eso es importante que practiques y te sientas cómodo con tu postura inicial, para que primero seas capaz de mantenerte en una posición natural que transmita seguridad, y entonces logres desarrollar tu habilidad para hacer los movimientos correctos con tus manos.

Técnica 1.

Abrir levemente los brazos mostrando las palmas con una inclinación de alrededor de 45 grados.

Representa: Sinceridad, apertura o bienvenida.



"Hola, que gusto me da saludarte..."



Técnica 2.

Con las palmas hacia abajo, agitando los brazos de manera horizontal hacia afuera.

Representa: Desaprobación, negación, terminación.



“Aun cuando sientas miedo, no dejes que nada te intimide...”

Técnica 3.

Expandir tus brazos y tus manos hacia el frente y hacia afuera con las palmas en dirección a tu público.

Representa: Con este movimiento puedes enfatizar el mensaje de: Ampliar tu visión, abrir tu mente o descubrir algo nuevo.



“Abre tu mente al número infinito de posibilidades que tienes a tu disposición...”



Técnica 4.

Extender la mano derecha al frente, con la palma inclinada en 45 grados.

Representa: Hacer una sugerencia, exhortar, invitar, retar, o indicar un camino.



“Es importante encontrar el camino y el momento adecuado para hablar con tu hijo adolescente...”

Técnica 5.

La mano empuñada hacia el frente.

Representa: Empoderar, decir a alguien: tú puedes.



“Necesitamos más mujeres en el campo científico, tú como mujer de ciencia puedes inspirar y motivar a las niñas en educación primaria para que se interesen en la ciencia...”



Técnica 6.

Una o ambas manos empuñadas arriba.

Representa: Transmitir una emoción de triunfo.



“Entonces podrás salir de esa cueva oscura y fría, sintiéndote libre y listo para adquirir nuevos retos...”

Técnica 7.

Las palmas hacia arriba con los brazos contraídos (Puede ser con una mano o con ambas).

Representa: Interrogación o desapruebo.



“Entonces me hice la pregunta: ¿Qué sigue ahora que he perdido mi empleo?...”

Técnica 8.

Cubrirte la cara con tus manos.

Representa: Incomodidad, vergüenza.



“Los pantalones del padrino cayeron al suelo repentinamente, por lo que la novia y el resto de los invitados, se sorprendieron y se incomodaron...”

Asegúrate de mantener la congruencia.

Recuerda que estos movimientos van acompañados de lo que representan y de la congruencia que van a agregar a tus palabras, por lo que te los hemos dado con un ejemplo para darte una idea.

Sin embargo, el ejemplo no necesariamente es el principio de un discurso de oratoria, recuerda que estas frases pudieran estar presentes en cualquier momento de tu presentación.





Técnica 9.

Extender y contraer tus brazos con las palmas de tus manos abiertas y el pulgar apuntando hacia arriba.

Representa: Hacer una sugerencia, exhortar, invitar, retar, indicar un camino, haciéndolo con mucho énfasis.



“Entonces si un abrazo te puede hacer sentir, múltiples sentimientos positivos al mismo tiempo, como bienvenido, apreciado y protegido. ¿Por qué negarlo a nosotros mismos y a los demás? Abraza a tus seres queridos, a tus amigos, abraza a la gente con la que estas iniciando negocios...”

Técnica 10.

Apuntar hacia abajo con el dedo índice.

Representa: Aquí, ahora.



“Si estás aquí en este momento, es porque sientes un profundo deseo de aliviar un poco el sufrimiento de estos niños...”



Técnica 11.

Mover tu brazo y tu mano de manera ascendente con el dorso apuntando hacia arriba.

Representa: Siguiendo nivel, espiral ascendente hacia el éxito.



“Salir de tu zona de confort es lo que te va a ayudar a ascender al siguiente nivel...”

Técnica 12.

Colocar tu mano en tu oído para escuchar mejor.

Indica: Atención, deseo de escuchar.



“De esta manera, cuando estés platicando con tu pareja la vas a oír, pero más que nada la vas a escuchar, para que descubras qué es lo que realmente te quiere transmitir...”



Técnica 13.

Con las palmas hacia abajo al frente de ti, agitando los brazos de manera descendente.

Representa: Es una petición a mantener la calma, a estar tranquilo.



“Una vez que me recuperé del susto, entonces me dije a mi mismo, tranquilo, respira profundo, y vamos a ver cuál es el siguiente paso a tomar...”

También la ausencia de movimiento comunica un mensaje.

Así como la música aprovecha los momentos de silencio, tú debes aprovechar tu posición base con tus brazos colgando a los lados de manera natural, para después incorporar movimientos con tus manos que te ayuden enfatizar inteligentemente las partes clave de tu presentación.

Cuida el no hacer demasiados movimientos que puedan distraer o hacer la presentación demasiado melodramática. Porque creemos que tan malo es tratar de hablar solamente con tus manos, moviéndolas de manera exagerada, como el hablar de una manera demasiado firme que puede parecer robótica o soldadesca.

Planea, practica e incorpora estas técnicas en los momentos clave de tu discurso, para que así continúes cautivando, guiando e inspirando auténticamente.

Mapa de las Habilidades para Hablar Bien en Público:

El siguiente mapa contiene las habilidades que puedes desarrollar al unirse a la comunidad y tomar el curso completo de TecnicasHablarEnPublico.com/detalles. Este curso está estructurado en **12 actividades**. Cada actividad semanal te ayudará a mejorar algunas habilidades específicas, y conforme vayas avanzando en el curso podrás notar un avance general en todas tus habilidades, dependiendo de qué tanto las practiques en tus tareas:





¿Cómo es el curso de Técnicas Hablar en Público?

El curso de Técnicas Hablar en Público es más que un curso. Es un entrenamiento práctico, donde los alumnos interactúan con nosotros en una comunidad de apoyo en línea.

En la comunidad los miembros suben sus prácticas, preguntan sus dudas y reciben retroalimentación. Además, tenemos webinarios y videoconferencias en vivo con todos los participantes, con el objetivo de seguir apoyándolos en su crecimiento.

Al entrar a la comunidad, todo tu proceso de crecimiento será en base a que desarrolles las siguientes habilidades clave:

- ✓ **AUTO-CONFIANZA (EMOCIONAL)**
- ✓ **PREPARACIÓN ADECUADA**
- ✓ **MEMORIA CLAVE**
- ✓ **ELOCUENCIA**
- ✓ **LENGUAJE CORPORAL**
- ✓ **VOZ BIEN PROYECTADA**
- ✓ **INTERACCIÓN CON EL PÚBLICO**
- ✓ **EMPATÍA**
- ✓ **PERSUASIÓN**
- ✓ **LIDERAZGO**
- ✓ **PERSEVERANCIA**



Las 12 actividades prácticas.

Para que logres desarrollar estas habilidades te vamos a guiar a través de una serie de 12 actividades prácticas que vas a realizar dentro de la comunidad.

- 1) Cómo hablar de ti con confianza,
- 2) Cómo estructurar tu tema,
- 3) Cómo explicar una idea central,
- 4) Cómo hacer un discurso preciso y elocuente,
- 5) Cómo hablar sin palabras,
- 6) Descubre y proyecta tu voz,
- 7) Cómo recolectar y presentar información,
- 8) Cómo seleccionar y usar tu material de apoyo,
- 9) Cómo hablar con persuasión,
- 10) Cómo inspirar con tu mensaje,
- 11) Usando tus nuevas habilidades para trascender,
- 12) ¿Qué puedes hacer tú para ser un líder?



¿Quieres pertenecer a esta comunidad y desarrollar tus habilidades para Hablar en Público?

Imagina el gran apoyo que tendrás al ser parte de este grupo de personas, donde todos tenemos el objetivo de desarrollar nuestras habilidades de comunicación y ayudarte a que tú seas cada vez mejor.

Lograrás sentir una gran confianza al interactuar con nosotros, y gracias a eso, podrás desarrollar una gran seguridad al hablar frente a cualquier grupo de personas.

¡Únete a esta comunidad!

Forma parte de nuestra comunidad, sólo tienes que hacer click a continuación y seguir las instrucciones. Una vez que realices tu inscripción, recibirás en tu email tus datos de acceso, usuario y contraseña para entrar a la Zona de Alumnos:

Entra Ahora:

<http://tecnicashablarenpublico.com/detalles>

Será un gusto tenerte como miembro de nuestra comunidad de alumnos.

Víctor Toscano y Víctor Pérez